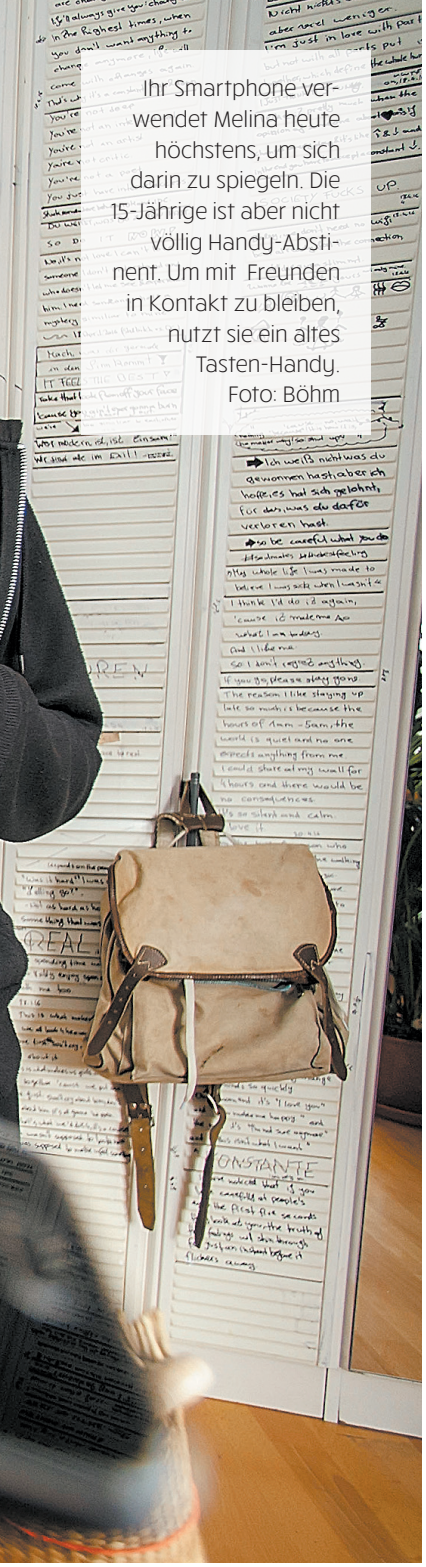
Für ein Leben ohne Smartphone

Auf was in der Fastenzeit verzichten: Süßes, Zigaretten, Alkohol? Melina Mitternöckler hat ihr Smartphone zwei Monate lang gemieden. Als TT-Gastautorin schreibt die Jugendliche, warum ihr das erstaunlich leicht fiel. Meistens jedenfalls.

Es gibt viele Dinge, die Jugendliche in der Pubertät ausprobieren. Doch eines versuchen die Wenigsten: Freiwillig und auf Dauer auf ihr Smartphone zu verzichten.

Ich bin Melina Mitternöckler, 15 Jahre alt und lebe in Innsbruck. Schon seit längerer Zeit hatte ich das Gefühl, meine Zeit im Netz zu vergeuden und mein Leben zu versäumen. Meine Noten wurden immer schlechter und jede freie Minute umklammerte ich mein heißgeliebtes Handy, welches so unendlich viele Möglichkeiten bot, dass es mich schon fast überforderte. Als ich eines Abends in Ruhe einen guten Film schauen wollte, mich jedoch nicht auf diesen konzentrieren konnte und wie auf Nadeln auf dem Sofa saß, weil ich immer an mein Mobiltelefon und an die sich darin befindlichen unendlichen Weiten der virtuellen Welt dachte, wusste ich, ich musste handeln.

Sofort kramte ich Mamas altes



Ihr Smartphone verwendet Melina heute höchstens, um sich darin zu spiegeln. Die 15-Jährige ist aber nicht völlig Handy-Abstinent. Um mit Freunden in Kontakt zu bleiben, nutzt sie ein altes Tasten-Handy. Foto: Böhm

Tasten-Klapphandy heraus, gleich am nächten Tag besorgte ich mir einen SIM-Karten Adapter und schwuppdiwupp- plötzlich, von einer Sekunde auf die andere, hatte ich die Türe zu dieser scheinbar perfekten und gleichzeitig so falschen Welt geschlossen. Ich versah diese Türe mit -zig Schlössern, Ketten und Holzbarrikaden, denn ich wollte sie nicht mehr öffnen.

Bevor ich mich aus meinen Social Networks verabschiedete, informierte ich noch alle Leute, dass sie mir in Zukunft ein SMS schreiben müssten, wenn sie mich erreichen wollten. Die Reaktionen auf meine Entscheidung waren vollkommen unterschiedlich: Einige meinten, ich sei dumm und entzöge mich der Gesellschaft; andere jedoch unterstützten mich total. Menschen, die ich vorher nicht einmal gekannt hatte, schrieben mich an, wie toll sie diesen Entschluss fänden, dass sie ihren Urlaub selbst ohne Handy verbracht hätten und wie angenehm dies gewesen sei.

Auf Smartphone-Entzug

Die ersten Tage waren etwas schwierig – nicht, dass ich jetzt vor Sehnsucht fast gestorben wäre, nein, es war nur so, dass ich mich manchmal etwas alleine fühlte. Ich war es gewohnt gewesen, im Bus stets Musik zu hören und mein Leben mit anderen Leuten in Social Networks zu teilen. Das fiel nun weg, genauso wie mal schnell Vokabel oder irgendwelche anderen Infos im Internet nachzuschauen, am Handy zu lernen oder Hausaufgaben zu erledigen, meinen Mailaccount direkt am Handy zu verwalten, stundenlang mit Freunden zu chatten oder einfach nur Fotos zu machen.

Alles weg. Aber schnell waren dutzende andere Dinge gefunden, die ich erledigen konnte. Endlich wieder wirklich zu lernen, etwa. Oder wieder zur Gitarre zu greifen. Ich fing an zu zeichnen und las wieder mehr. Außerdem ging ich wieder mehr hinaus und tat irgendetwas! Ich hatte endlich das Gefühl, etwas in meinem Leben zu tun und nicht mehr in virtuellen Nebeln herumzutreiben. Nun hatte ich endlich Zeit: Zeit für mich und Zeit zu leben.

Sehr interessant fand ich außerdem, dass sich meine Laune sofort hob. Mir ging es einfach besser, ich war mir sicherer in meinen Entscheidungen (ich wurde ja nicht mehr von allen Seiten her mit Informationen zugedröhnt und beeinflusst) und ich nahm mein Umfeld deutlicher wahr- und dies stets mit einem leichten Lächeln.

Aber leider, an manchen Tagen, muss ich trotzdem mein ehemaliges Handy einschalten, denn meine beste Freundin lebt seit Anfang des Schuljahres für ein Austauschjahr in Barcelona und, obwohl wir Briefe schreiben, hatte ich ihr versprochen, manchmal auf WhatsApp online zu gehen, damit wir telefonieren können. Sobald mir der kunterbunte Bildschirm grell entgegen scheint, spüre ich schon wieder, wie die Nebelschwaden sich mir aufdrängen und sich meine Laune für die nächsten Stunden Kellergewölben nähert. Dann bin ich immer sehr froh, dieses Gerät ausschalten zu können und einfach wieder, naja, einfacher zu leben und es somit auch einfacher im Leben zu haben.

Kein Flimmer-Kästchen mehr

Als ich meinen Freunden von meinen positiven Erfahrungen berichtete, waren diese ganz begeistert. So begeistert sogar, dass sich ein Mädchen dazu entschloss, ihr Smartphone nur mehr 20 Minuten täglich zu verwenden. Nun sitzt auch sie im Bus oder in der Klasse und beobachtet die anderen Menschen, die ihre Köpfe stets gesenkt halten und unentwegt auf ein kleines flimmerndes Kästchen in ihren Händen starren.

In unserer zunehmend digitalisierten Welt wird es immer wichtiger, auf Einfachheit und Echtheit zu setzen. Das sagt nicht irgendeine Frau einer längst vergangenen Generation, das sagt ein Teenager, der Erfahrung mit beiden Seiten hat: Mit Stress verursachenden und abhängig machenden Technologien und dem schlichten Weglassen dieser. ■

AUTORIN

Melina Mitternöckler

Melina Mitternöckler besucht das Akademische Gymnasium in Innsbruck. In ihrer Freizeit lässt die 15-Jährige ihrer Kreativität freien Lauf – ob mit kleinen Rollen im Landestheater oder dem Schreiben von Texten aller Art. Für die TT verfasste die Innsbruckerin einen Artikel über "Smartphone-Abstinenz", um auch andere für diese Idee zu gewinnen.